

少吃红肉更健康长寿

◆ 姚国庆

牛羊猪肉由于其颜色较深被人们称为“红肉”,以前的许多医学研究都提醒人们,多吃红肉容易引发心脑血管疾病和肠癌。但是国外最新的一项大规模调查研究证实:天天吃红肉的危害不只限于此,它还会缩短寿命。



红肉和红肉制品。

2009年3月23日,美国《内科学文献集》杂志刊登了一篇文章,介绍了这方面的情况。这项由美国癌症学会主持的调查研究是在1995年开始进行的,接受调查的是五十四万多名年龄在50至71岁之间的中老年人。十年以后,医生们发现那些每天吃红肉四盎司(等于市制二两多一点)以上的中老年人的死亡率比没有吃这么多红肉的人竟要高出百分之三十!大多数人的死因还是心脏病和癌症。根据这项调查的规模和结论,医生们觉得可以明白无误地得出这样的结论:如果你想活得健康和长寿,那么一定要少吃

多吃红肉会使人不健康和早死的原因有很多:红肉在烹调和加工过程中会产生致癌化合物;红肉含有大量容易引起乳腺癌和肠癌的饱和脂肪;红肉的铁含量过高会导致其他癌症;人们多吃红肉极易造成身体高血压和高胆固醇而患上心脏病;红肉制品里的亚硝胺则是强烈的致癌物。医生劝大家多吃“白肉”(鱼肉和家禽肉)以减少和替代吃红肉,因为目前还没有证据表明,吃鱼肉和



鸡鸭鹅肉也有那么多的危害。家禽肉含有较多的饱和脂肪酸,能够帮助降低身体内的胆固醇水平,鱼肉里的欧米伽-3脂肪酸则可以减少患心脏病的风险。考虑到其他一些决定寿命长短的因素(诸如身体锻炼和吸烟)可能影响调查数据的准确性,研究报告特地指出,每天吃肉二两多的人不仅比吃肉少的人更可能死于心脏病和癌症,而且还更可能死于别的疾病。主张少吃红肉的研究人员强

调,他们并不是提倡不要吃牛羊猪肉,而只是希望人们不要过量地吃。哈佛大学的一位营养学专家说:“你可以成为一名健康的完全素食者,但是如果你以素食为主少吃一些肉,那么你会更健康。一点肉不吃是不必要的,最好是不要天天吃肉。”

少吃肉不仅对健康有益,而且还将极大地有利于改善我们的地球环境,全世界的畜牧业规模极其庞大,目前人类水资源短缺,环境污染、能量消耗和温室气体排放量激增都与其有密切的关系。就拿土地资源来说,主张人类少吃荤多吃素的环保科学家曾经作过这样的统计:全世界每年生产的谷物和大豆,几乎有一半不是被人吃掉的,而是喂了牲畜。用一公顷耕地种马铃薯可以养活22个人,种水稻可以养活19个人;但是把这一公顷土地用来种饲料发展畜牧业,却只能养活1个吃牛肉的人或者2个吃羊肉的人!



早餐吃冷食易伤胃气

◆ 高霖

进入夏天,一些人贪图凉爽,早餐时就喝蔬果汁、冰牛奶、冰咖啡、冰红茶等。殊不知,长此以往会伤害“胃气”。

因为早晨的时候,身体各个系统器官还未走出睡眠状态,假如这时候吃冰冷的食物,势必会使体内各系统出现收缩、血流不畅的现象。也许刚开始吃喝冰冷的食物时,胃脘不觉得有什么不舒服,但日子久了就会发现消化吸收不好,时常感冒,小毛病不断。这便是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

人体永远喜欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以,早晨应该吃热食(不是烫食),如热稀饭、热豆浆、热燕麦片、热芝麻糊等,才能保护胃气。



西瓜,葫芦科植物,自五代时期开始由西域流入中国,是因为是从西域传过来的,所以叫作西瓜。其味甘性寒,归心、胃、膀胱经。有清热利尿、解热生津的功效。除了了解暑热之外,食之得法,对于一些

夏日炎炎西瓜解暑

◆ 王庆

疾病,也有辅助治疗的作用。西瓜善治口腔溃疡。口腔溃疡一般都是心火太旺——上火了,西瓜性寒入心经,清心除火,《丹溪心法》中说:“治口疮甚者,用西瓜浆水徐徐饮之。”就是说得口腔溃疡,可以用慢慢喝西瓜汁的方法来治疗,效果较好。也可以取西瓜皮30克,水煎服,每日二次。西瓜对于糖尿病有一定的辅助治疗作用。糖尿病患者常见多

饮、多食,这些都是胃火过旺、耗伤阴津的表现。西瓜入胃经,性寒可以清胃火,味甘可以生阴津。只是西瓜瓤含糖分较多,多食反而不利于控制血糖,可以用西瓜皮、冬瓜皮各15克,天花粉12克,水煎服,如此便无摄入糖分过多的担忧了。此外,西瓜还有一定的美容作用。西瓜含有瓜氨酸、丙氨酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸,以及糖类、维生素等营养物质。这些

成分,易被皮肤吸收,对皮肤具有有良好的滋润、防晒、增白效果。所以爱美的女士,除了在脸上贴敷黄瓜,不妨试试将西瓜皮切去外面的绿皮,用里面的白皮切成薄片贴敷面部,滋养皮肤。西瓜虽好,但对于畏寒怕冷、经常腹泻,以及痰多、苔腻的人来说,就要少吃了。因为西瓜生冷,有伤脾胃之害,尤其在水湿较盛的南方,更应注意。

科普讲座

上海交通大学医学院附属新华医院消化内科,定于7月30日(周四)14:00-16:00举行“正确认识幽门螺旋杆菌”讲座,地点在医院门诊综合楼6楼演讲厅,欢迎参加。

血糖偏高、不稳可用莱迪康胶囊

由 Eastar B.V.(荷兰) 机构专属技术授权上海融发生物科技生产及销售的 Ledicl Cr3-莱迪康胶囊已在国内上市,该产品专为国内市场研制,详情请拨打免费咨询热线 800-820-0019、63809032、63809035 垂询。上海地区 Ledicl Cr3-莱迪康销售接待中心设在恒通路360号一天下大厦9楼C区06座。药房优惠请至以下各大药房垂询: 普陀:曹杨路926号宝丰药房,武威路1102号宝丰药房 长宁:宣化路61号健康之源店 杨浦:长海路369号雷允上药房 虹口:四川北路987号、1982号雷允上药房 黄浦:董家渡路406号情玮药房 徐汇:斜土路2358号、零陵

路231号富申连锁 浦东:上南路1489号星科药房 川沙:新川路834号药昌药房 宝山:牡丹江路337号通力药房 共康:长临路800号宝丰药房 崇明:新崇南路208号天健堂 嘉定:塔城路818号雷允上药房 奉贤:新建西路549号诚信堂 青浦:盈港路337号慧仁堂 九亭:沪亭南路228号雷允上药房 南汇:城基路159号世纪参药店,城东路268号隆顺堂

君碧沙牌益气聪明丸 耳聩、耳鸣,听不见、听不清,老花眼,视力减退,视物模糊,视物不清。治疗耳聩耳鸣视物昏花良药君碧沙牌益气聪明丸由国家GMP认证企业陕西君碧莎制药有限公司研制生产,精选黄芪、党参、葛根、升麻、蔓荆子、白芍、黄柏(炒)、炙甘草等名贵中药成份,经现代高科技工艺精制而成,益气升阳,聪耳明目,用于耳聩耳鸣,视物昏花。

耳鸣 耳聋有新方法

中医认为:耳鸣不治则会导致听力下降,逐渐耳聋。耳贴灵综合现代医学技术,结合耳科学、物理学、高分子化学等多学科,通过远红外陶瓷粉直接作用于耳部皮肤表面,产生共振及穿透皮层组织,作用于耳部血管和神经,使耳部血管扩张,改善内耳循环系统的功能,从而活化耳部组织细胞,增加细胞活力,增强耳部新陈代谢,起到康复理疗的效果。适用于各种原因引起的耳鸣、耳聋。

使用方法:每日晚间两耳同时贴用4小时,贴用初,让人感到耳朵清静舒适,改善听觉功能。

咨询热线:56371194、66770312

★好消息:在人民广场西侧武胜路479号(近黄陂北路)举行耳贴灵“买二盒赠同品一盒”的大优惠活动。(市内免费送货)

请在医生指导下使用 宁医械广审(文)第200904002号 宁食药监械(准)字2006第2260005号 银川博升祥生物技术有限公司

治疗皮肤顽癣 仁仁有良药

热,通便解毒;河子肉 润肠使敛 涩肠、降火利咽;西青果 清热生津,利咽解毒;毛河子肉解毒,收敛养血;司卡摩尼亚脂清除异常体液,磨和诸药,几味合用,促进皮肤新陈代谢,治疗各类皮肤顽癣的多种症状。

仁仁牌百癣夏塔热片咨询热线:021-56662226

★上海医保拉卡指定销售: 虹口:雷允上四川路店(四川北路1982号深阳路口) 静安:静安寺雷允上药城(华山路2号) 黄浦:第一医药商店1楼(南京东路616号)等。(详情请电话咨询)

国药准字Z2004036 陕药广审(文)第210000373号 备案案2009年4月30日 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用 生产企业:西安仁仁药业有限公司

藏药治痛风 好在标本兼治

悠久神奇的藏医药对痛风治疗有独到的方法与效果,藏医学认为,由痛风引起的关节发红、炎、灼热、肿胀、刺痛、僵硬、屈伸不佳、行走不便及水肿、浮肿、湿疹、脏腑水胀痒等一系列症状都是黄水病。所谓黄水,即是血的“糟粕”,它进入并充斥于肌肤、关节中间,由于内外因素影响,黄水偏盛、偏衰都会产生不同症状的“黄水病”,而藏医药擅长的“干黄水”就是除湿、除糟粕。

由青海普兰特药业有限公司出品 的纯正藏药“十味乳香胶囊”针对不同痛风病症,精选了“藏药十金”中6味对痛风疗效独特的地道藏药材“毛诃子、黄葵子、余甘子、宽筋藤、巴夏嘎、渣驯膏”结合先进的现代制药工艺,直对病因、祛风燥湿、干黄水。用于治疗湿疹、类风湿性关节炎、痛风等风湿痹症。

主治功能:祛风燥湿,干“黄水”,用于湿疹、类风湿性关节炎、痛风等风湿痹症、“黄水病”、皮肤病。

地址:南京西路948号(近泰兴路)雷允上药房二楼有免费咨询

咨询电话:62396696

请仔细阅读或在药师指导下购买和使用 国药准字Z20025226 审文第340412号已备案2009年3月11日

自发变黑发 只需几分钟

发香社自然黑 采用国际先进生物养发科技并结合传统中医药方萃取得成的天然养发新品。发香社自然黑 突破性技术创新,消除了人们对染膏有伤害的恐惧,在洗发的同时,完成了变黑、营养、护发的整个过程。本品由人参、首乌等天然植物萃取而成,内含护发离子精华物质,兼有洗发护发双重效果,有效地减少了头发对化学药性的伤害,独有活性配方,将营养物质渗透发质内层,深入毛囊,由内而外滋润秀发,形成黑色素,使头发乌黑、亮泽、健康、白发、枯黄、少白发及受损发质均适用。

发香社自然黑 操作简单,像平时洗发一样,揉搓后在头上停留几分钟用清水冲净即可。

速效洗黑热线:021-56708083

免费大赠送时间:8月1日-2日

活动地点:武胜路441号(洋海保健店)

活动内容:凡当天到活动现场白发枯发者,凭本报和有效证件复印件均可领取试用装一份价值60元。每人限领一份。现场购买另可享受买一送一(同品)特别优惠,每盒可用20天左右,优惠后每次不到5元钱。活动当天购买者,用后不满意一周内可办理退货,电话订购同样优惠。(共500份)

卫收特字2007第0727号 本品不替代药物治疗